

山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 26 年 5 月 10 日発行

(237 号)

山口大学保健管理センター

(電話) 083-933-5160



★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

4月の学生健康診断において、長期休暇中のアルバイトや不摂生による生活リズムの乱れから、睡眠が不規則となっている人が多くみられました。つい疎かにされやすい生活習慣の1つである睡眠には、①脳と体の疲労回復、②体の成長や老化防止、③ストレス解消と病気予防、④記憶の定着と学習効果の効率化などの効用があります。なお、望ましい睡眠時間の目安は「4時間30分」・「6時間」・「7時間30分」とされています(※個人差あり)。これは、入眠直後の3時間(心身の疲労回復に最も重要な時間)を経過した後、**レム睡眠**(脳は覚醒状態に近く、睡眠が浅い状態)と**ノンレム睡眠**(成長ホルモンの分泌が盛んで、脳も体も休んでいる状態)が、およそ90分単位で繰り返しながら覚醒状態に近づいていくことを基にしています。さらに、浅い眠りであるレム睡眠の間が、気持ちよく目覚めるのに適した時間帯であると言われてしています。二度寝が常態化したり、朝スッキリと起きられないという人は、起床時刻から逆算して就寝時刻を決めてみてはいかがでしょうか？

∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区	診察時間	月	火	水	木	金
山口地区	9:30~12:30	奥屋	奥屋・平田	奥屋・山本	山本	山本
	14:00~17:00	平野	森本・平田・奥屋	平野		平野
常盤地区	9:30~12:30	平野	—	平野	—	平野
	14:00~17:00	—	平野	奥屋/森本	平野(15時~)	奥屋
小串地区	14:00~17:00	森本	山本	森本/奥屋	森本	森本

各地区保健管理センターの利用時間は9:00~17:00です。保健師、看護師も相談や応急処置をします(12:30~13:30はお昼休みです。測定器の利用は可)。

山口地区では岸田華奈先生(臨床心理士)のカウンセリングも実施しています(要予約)。

体を動かそう！ ～運動の効用～

保健管理センター
教授 奥屋 茂

●はじめに

生活習慣を見直すことで、心身の健康状態をより良く保つことができます。その大切な要素のひとつに運動があります。今回は体を動かすことのメリット、心身両面における運動の効用を取り上げてみたいと思います。

●気持ちが元気になる

体を動かすことで、気分が明るくなりリラックスできます。ストレスを発散し、不安感や疲労感を和らげることも可能です。また、意欲が出て、自信を持てたり生活が充実するなどの様々な良い効果があります。つまり気持ちを元気にすることができるのです。

●脳を活性化する

体を動かす信号を送るのは脳です。つまり、体を動かすことで脳が活性化します。体を複雑に動かす運動はもちろんのこと、屋外でのウォーキングのように移動して風景が変わる運動も、脳への適度な刺激になります。最近の高齢化社会で問題となっている認知症を予防・改善する効果も期待されます。

●体の抵抗力がつく

適度な運動をすると体の免疫機能が高まり、病気に対する抵抗力が増します。特に、楽しみながら運動をするとその効果が高くなるといわれています。抵抗力がつくことで、風邪・インフルエンザ等の感染症はもちろんのこと、癌の予防効果もあるといわれています。

●痩せる、見た目にも若返る

運動をすることで普段よりエネルギーを消費します。また、筋肉量が増えることで、基礎エネルギー代謝が増えます。特に軽い運動を継続すると、力を長く出し続けられる筋肉が発達して、脂肪消費が増えます。結果として、高血圧・脂質異常症・糖尿病等の生活習慣病と関係の深い肥満を予防・改善することができます。また、スタイルが良くなり見た目も若返ります。

●筋肉が強くなり疲れにくくなる

適度な運動をすると、その刺激によって筋肉が大きくなり力が強くなります。力が強くなることで、同じ作業をしても相対的に楽になり、疲れにくくなります。また疲れにくくなるので、日頃の活動量も増えてきて、運動の効果をより得やすくなります。

●心肺機能が強くなり疲れにくくなる

運動をすることで、肺での酸素を取り入れる効率が高くなります。また、筋肉組織である心臓も鍛えられて強くなります。さらに血管は拡張し、毛細血管も増えて血行がよくなり、酸素や栄養・老廃物等を大量に素早く運べるようになります。これらにより疲れが軽減され、強い作業や運動を長くできるようになります。

●骨が丈夫になる

古い骨は壊されて新しい骨が作られています。体を支えている骨は常に生まれ変わっているのです。運動をすると骨に負荷がかかりますが、これが骨を作る細胞の働きを活発にして骨を丈夫にしてくれます。骨がもろくなる病気である骨粗鬆症の予防効果もあります。

●関節や筋肉が柔らかくなる

運動をすると関節や筋肉が柔らかくなります。体を動かすことで、骨をつないでいる腱や筋肉を包む膜が引き延ばされて、固くなるのを防ぐからです。関節の可動域も増えてきて、バランスを取る能力も高まって転びにくい体となります。

●血液がきれいになる

運動をすると善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールが減って、ドロドロ血に関係している中性脂肪も下がってきます。その結果、血管が硬くなったり詰まったりするリスクを軽減できます。つまり、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞等の命に関わる脳血管疾患の予防効果があります。

●最後に

このように体を動かすことで様々な良い効果を得ることができます。運動する方が、心身ともに元気な前向きな日常を送ることができます。あらためて運動をすることは必ずしも容易なことではありません。まずは、日常生活の中で身体活動を増やす取り組みから始めてみましょう。



肩こりに悩んでいませんか？ ～肩こりの原因と対策～

保健管理センター
保健師 藤勝 綾香

健康診断や日常の相談で学生さんとお話をしていると、「肩こりがつらい」「肩こりがひどく頭痛がする」などの声を聞くことがあります。肩こりの原因の多くは、日常生活の中にあると言われています。つらい肩こりが起こる原因を知って、予防や対策をしてみませんか。

●肩こりの原因

肩や首の周囲には、重たい頭や腕を支えるために様々な筋肉が重なり合っています。疲労・ストレスの蓄積や、長時間同じ姿勢を続けていることで、これらの筋肉が緊張をして血液の循環が悪くなり、肩に張りや痛み、だるさといった症状が現れます。これが「肩こり」です。肩こりをもたらす原因を以下にまとめました。

- 姿勢の悪さ(あごが突き出ている、猫背など)
- 長時間同じ姿勢で過ごす(デスクワークなど)
- ストレス、緊張
- 慢性疲労
- 寒さ・冷え、血行不良
- 運動不足
- その他(メガネがあっていないなど)

●日常生活の中でできる肩こり対策

①姿勢を正してみよう。

授業を受けているときやデスクワークをしているとき、あごが突き出たり、背中が丸まったりと姿勢が悪くなっていませんか。姿勢の悪化は肩こりを引き起こします。時々、自分の姿勢を正すことを心掛けてみましょう。

②カバンの持ち方を見直してみよう。

毎日、重たいカバンを同じ手で持っていますか。常に同じ手でカバンを持つことが肩こりの原因にな

ることがあります。カバンは二つに分けて両手で持ったり、リュックタイプに変えることも肩こり改善に有効です。

③体を冷やさないようにしましょう。

体が冷えると血流が悪くなり、肩こりの原因となります。体を冷やさないような服装や環境調整(適切なエアコン利用等。過度の冷房は×)が必要です。

また、お風呂はシャワーで済ますという方も少なくないかもしれません。体を温めると筋肉の緊張が和らぎ、血流が良くなるため、肩こりの改善につながります。そのため、シャワーだけでなく、少しでも湯船につかることをお勧めします。

④運動不足を解消しましょう。

運動不足も肩こりの原因となります。平成 25 年度吉田地区所属の学生さんのうち、「週 1 回以上運動している」と回答した人は 34.2%と半数を下回りました(学生定期健康診断問診票より)。体を動かすことで、体が温まり血流を良くすることができます。ぜひ体を動かすことを意識してみましょう。



⑤食生活にもひと工夫をしてみましょう。

バランスの良い食事はもちろん、筋肉の疲れを和らげたり末梢神経の傷を回復させるビタミン B 群、末梢血管を拡げて血流を良くする効果のあるビタミン E を含む食事をとることをお勧めします。

□ビタミン B 群を含む食品

B1：豚肉、うなぎ、玄米、大豆、カシューナッツなど

B2：レバー、うなぎ、納豆、卵など



□ビタミン E を含む食品

油脂類(とくに植物油)、野菜類(モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど)、魚介類(いくら、ツナ缶、タラコなど)、種実類(アーモンド、ピーナッツなど)



最後に、つらい肩こりがあるときには、どうぞ保健管理センターにご相談ください。肩こりを改善するための体操(肩こり体操)のやり方をお伝えします。簡単な体操で時間もかかりませんので、気軽にお尋ねください。また、マッサージ機もご利用いただけます。ご希望の方は、各保健管理センターのスタッフに声をかけてください。

お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

平成 26 年度学生定期健康診断を全項目受診した人には、以下の日程で健康診断証明書の発行を行います。申請及び受け取りは各地区の保健管理センターで行います。

	受付発行期間
山口地区	平成 26 年 5 月 8 日～平成 27 年 3 月末
常盤地区	平成 26 年 5 月 12 日～平成 27 年 3 月末
小串地区	平成 26 年 5 月 27 日～平成 27 年 3 月末

申請の際には、学生証が必要です。必ず、本人が保健管理センターの窓口に来て申し込んで下さい。電話やメール等による申し込みは原則として受付できません。就職活動や実習参加等の予定がある人は、余裕を持って早めに申し込んで下さい。

●学生健診後の再検査について

再検査が必要な人には、健康診断当日及び個別に電話やメールで再検査の指示を行っています。指示があった人は、必ず、保健管理センターを受診して下さい。再検査の結果、異常のない人がほとんどですが、中には医療機関での精密検査や治療が必要な人もいます。自分自身の健康管理のため、必ず受診しましょう。なお、指示された日

時の都合が悪い人は、早めに保健管理センターへ問い合わせして下さい。

●禁煙支援について

山口大学の喫煙対策として、小串地区では「敷地内禁煙」、山口・常盤地区では「建物内禁煙(指定場所以外での喫煙禁止)」となっています。喫煙は本人だけの問題ではなく、周囲の人にも影響します(受動喫煙)。少しでも禁煙を考えている人は、5月31日の『世界禁煙デー』を機に禁煙を始めてみませんか？各地区の保健管理センターでは、必要に応じてニコチンパッチを用いた禁煙支援を行っています(無料)。禁煙(卒煙)に関心のある方や検討中の方は、是非ご相談下さい。

●アルハラ(アルコール・ハラスメント)について

アルハラは飲酒にまつわる人権侵害で、5つの定義があります(イッキ飲み防止連絡協議会「アルハラの定義 5 項目」引用)。①飲酒の強要、②イッキ飲ませ、③意図的な酔い潰し、④飲めない人への配慮を欠くこと、⑤酔った上での迷惑行為。この中で 1 つでも当てはまればアルハラです。誰にとっても楽しい飲み会となるよう、相手への思いやりと配慮を忘れずに。

～健康診断結果通知(web 閲覧)について～

保健管理センターホームページから、自分の健康診断結果が閲覧できます。結果を閲覧するためには、入学時に配布される「山口大学教育用計算機利用登録証」のログイン名とパスワードが必要です。健康診断当日に結果を通知できない検査項目もありましたので、必ず確認して下さい。

【閲覧期間】平成 26 年 5 月 16 日～平成 26 年 7 月 31 日

【URL】<http://ds22.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/gakunai/kekka/index.html> (学内限定)

【注意事項】①ログイン名とパスワードは、本人確認のための重要な情報です。取り扱いには十分な配慮をお願いします。

②健康診断で得られた個人情報は、在学中の健康管理を目的に使用します。個人情報の取り扱いについては、山口大学ホームページをご覧ください。

③健康診断結果をプリントアウトして、「健康診断証明書」として使用することはできません。「健康診断証明書」が必要な場合は、別途申し込みが必要です(上記参照)。